

## ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y MOTIVACIONALES PARA ENTRENADORES DE WATERPOLO

*Miguel Murillo Ezcurra, Javier Sevil Serrano, Ángel Abós y Luis García González \*<sup>1</sup>*

### PRÓLOGO

Este artículo es un extracto de la tesis doctoral que lleva por título “Consecuencias del estilo motivacional de los entrenadores en el compromiso deportivo de jugadores de waterpolo españoles en categorías de formación”, dirigida por los doctores Luis García González y Javier Sevil Serrano. Fue defendida el 24 de junio de 2021 en la Universidad de Zaragoza y obtuvo la calificación de sobresaliente Cum Laude Su lectura es de acceso abierto, a través del repositorio de la Universidad de Zaragoza.

### INTRODUCCIÓN

Numerosos estudios subrayan la importancia que tiene el entrenador en la motivación de los jugadores de waterpolo. En el presente artículo, se va a identificar y desarrollar diez estrategias didácticas y motivacionales para entrenadores de waterpolo, en base a la evidencia científica. Para ello, se utilizará la Teoría de la Autodeterminación (TAD; Ryan y Deci, 2017), uno de los sustentos teóricos más utilizados para examinar las conductas de los deportistas. Todos los trabajos

<sup>1</sup> \* Universidad de zaragoza

desarrollados bajo este sustento teórico destacan la importancia de desarrollar una motivación autodeterminada. Es decir, que los deportistas practiquen deporte por su propia voluntad, sin sentirse presionados u obligados a hacerlo. Si bien es cierto que la motivación controlada puede ser también eficaz, solo predice cambios de conducta a corto plazo y, como se infiere de los hallazgos de esta tesis doctoral, no se relaciona con la diversión. En cambio, cuando la motivación es más autodeterminada, la probabilidad de que los deportistas se comprometan a largo plazo aumenta. Por lo tanto, la pregunta clave es: “¿Qué da lugar a estos diferentes tipos de motivación?”. Según la TAD y los resultados encontrados en la presente tesis doctoral, los deportistas desarrollarán una motivación más autodeterminada si ven satisfechas sus tres necesidades psicológicas básicas (NPB; autonomía, competencia y relación social. Por el contrario, si estas se frustran, es muy probable que desarrollen una motivación controlada o, incluso, caigan en la desmotivación.

Tras varias décadas de desarrollo teórico e investigación, así como de pruebas y experiencias prácticas en entornos deportivos de todo el mundo, ahora se sabe mucho más sobre cómo satisfacer dichas necesidades y, por tanto, cómo motivar eficazmente a los deportistas. Para fomentar una motivación duradera y sostenible que ayude a su compromiso, además de beneficiar su bienestar psicológico, el estilo motivacional adoptado por el entrenador es fundamental. Lo que digamos y hagamos, y cuándo, dónde y cómo interactuemos con nuestros jugadores, tiene un impacto en los procesos motivacionales de estos.

Por ello, se desarrollan una serie de estrategias de apoyo, basadas la TAD (Manninen y Yli-Piipari, 2021; Ntoumanis et al., 2018; Teixeira et al., 2020), que los entrenadores de waterpolo podemos emplear para ayudar a que los jugadores vean satisfechas sus NPB y, por tanto, desarrollen una motivación más autodeterminada. Además, también debemos sensibilizarnos sobre la importancia de evitar o, al menos, reducir el uso de conductas controladoras,

ya que estas pueden suponer que los jugadores sientan frustradas sus NPB y, en consecuencia, desarrollen una motivación controlada o estén desmotivados. Todos los entrenadores debemos ser conscientes, a pesar de los posibles escollos que el entorno competitivo nos pone, que el desarrollo de un estilo de apoyo a las NPB es el primer paso para fomentar una mayor calidad de la motivación de nuestros jugadores. En nuestra mano está ayudar a que mantengan su compromiso temporada tras temporada o, por el contrario, abandonen la práctica deportiva.

## ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y MOTIVACIONALES

A continuación, se desarrollan diez estrategias didácticas y motivacionales para entrenadores de waterpolo:

### UTILIZAR UN LENGUAJE ASERTIVO

La forma en que un entrenador se comunica con sus jugadores es muy importante, ya que debe mantener su figura de autoridad en todo momento, pero sin transgredir agresivamente los derechos de sus jugadores. Dos aspectos son claves: la semántica y el tono. Un entrenador que quiera apoyar a sus jugadores debe, siempre que sea posible, ser conciliador y transmitir a sus jugadores una sensación de cierto grado de libertad en la elección de las tareas, toma de decisiones, responsabilidad, etc. Para lograrlo, debería evitar expresiones que resulten impositivas o que puedan inducir a sentimientos de culpa. Por ejemplo, un buen comienzo es sustituir el verbo “deber” por otros como “proponer”, “sugerir” o “recomendar”. De este modo, no se transmite una obligación, sino una sugerencia o recomendación en pro de su aprendizaje. En cuanto al tono del discurso, es importante modular su volumen y dureza. Un tono moderado, donde el volumen sea consecuente con la situación, puede promover una relación de confianza con los jugadores. Hay que tener en cuenta que un volumen desmedido, acompañado de cierta dureza en el discurso, puede generar una reacción de evitación o distanciamiento por parte

del jugador o, dado el caso, generar una situación de confrontación con él. Incluso en situaciones donde habitualmente un tono duro parece lo indicado (e.g., para activar a los jugadores o eliminar un comportamiento disruptivo), en la mayoría de las ocasiones se puede evitar su uso. En definitiva, siempre tenemos que tratar de dialogar y convencer, no de imponernos.

Por ejemplo, durante una sesión de trabajo táctico, los jugadores no terminan de hacer lo que esperamos y detenemos el entrenamiento diciendo: “Estamos trabajando las transiciones defensivas. En cada ejercicio comenzamos siempre en inferioridad e intentamos igualar cuando el atacante reciba el balón del portero. Os sugiero que prestéis atención a los movimientos tanto de los rivales como de los compañeros. Es recomendable hacerlo para maximizar las opciones de éxito. ¿Dónde va mi compañero?, ¿dónde puedo ir yo? Decididlo entre vosotros, pero atendiendo a cada situación. Pensad que al hacerlo seguramente tengáis que nadar menos, lo que os permitirá después atacar con más fuerzas”. Otro ejemplo de un uso medido de nuestro lenguaje sería cuando un jugador falla varios lanzamientos consecutivos y decidimos sustituirlo para corregirle: “Hoy no estás muy acertado en los lanzamientos. ¿Cuál crees que es el problema? (escucha la opinión del jugador) A mí me parece que es un problema de selección de lanzamiento más que de ejecución. ¿Tú qué crees? (escucha al jugador) ¿Alguna sugerencia para mejorar la próxima vez que vayas al agua?”

### **JUSTIFICAR Y EXPLICAR LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

Mediante explicaciones significativas y razonadas, se puede reforzar la utilidad de las actividades de aprendizaje realizadas. Esta estrategia pedagógica es una de las claves para que los jugadores desarrollen una motivación más autodeterminada, ya que les facilita interiorizar un comportamiento al conocer su posible funcionalidad. Suele ser bastante útil en actividades que, en principio, no son atractivas para los jugadores o con tareas que hacen hincapié

en resultados a largo plazo, aunque esenciales. Si estas actividades de aprendizaje se comunican de forma correcta, los jugadores pueden dejar de verlas como una obligación impuesta y comenzar a sentirlas como una oportunidad, desarrollándose hacia ellas una motivación más autodeterminada. Como entrenadores, tenemos que ser conscientes que difícilmente se puede desarrollar una motivación autodeterminada hacia una actividad si no se tiene claro para qué o por qué se realiza. Esto también podría favorecer que los jugadores realicen este tipo de tareas de manera autónoma en los entrenamientos o en su tiempo libre al conocer los beneficios derivados de ellas.

Por ello, justificar debidamente el porqué de ciertos ejercicios y tareas puede ser muy apropiado en aquellas situaciones en las que se perciba que los jugadores no responden bien. Por ejemplo, es habitual que el entrenamiento específico de la condición física no sea del agrado de muchos jugadores en categorías de formación. Por ello, podemos explicar con detalle por qué deben hacerlo. ¿Qué importancia tiene el trabajo y desarrollo de una faja abdominal estable en el lanzamiento? Quizás no sean conscientes de la relevancia de esta zona para la estabilidad del lanzamiento. Una vez la comprendan y vean su utilidad, puede que afronten su trabajo de otra manera. Algo similar puede suceder con el aprendizaje de una técnica correcta de lanzamiento. ¿Por qué debería un jugador modificar su técnica de lanzamiento si ya es capaz de lanzar con cierta eficacia y lograr goles en la competición? Nosotros, como entrenadores, sabemos que conforme vaya avanzando y subiendo de categorías, va a necesitar una técnica correcta para superar las defensas rivales. Explicárselo y razonarlo con él es el punto de partida. Si, además, le proponemos ejercicios donde necesite perfeccionar su técnica, podremos conseguir que entienda la necesidad de modificarla.

### **DEFINIR OBJETIVOS CONCRETOS**

Una parte importante de un proceso de enseñanza-aprendizaje eficaz es la capacidad de

los entrenadores para especificar lo que se espera de los jugadores. Los objetivos diarios, semanales, mensuales y de la temporada deben comunicarse de forma clara, coherente y comprensible. Un entorno de aprendizaje bien estructurado disminuye la confusión y ayuda a los jugadores a lograr los objetivos propuestos. Siempre que sea posible, como entrenadores debemos buscar crear objetivos relacionados con el propio jugador o el equipo en lugar de objetivos externos. En categorías de formación, jamás debería ser un objetivo principal ganar un número determinado de partidos o proclamarse vencedor de una competición. Todos los objetivos deberían estar en torno al desarrollo personal y deportivo del jugador y la mejora del equipo como conjunto. Aprender nuevas habilidades técnicas, perfeccionar las adquiridas en etapas anteriores, mejorar la condición física o aumentar el bagaje táctico siempre deben ser una prioridad. Objetivos concretos que, con las herramientas adecuadas, los jugadores puedan comprobar por sí mismos, percibiendo su progreso. Por ejemplo, ser capaz de ejecutar diferentes técnicas de lanzamiento en posición horizontal (e.g., lanzamiento de hombro, lanzamiento de empujón, lanzamiento rectificando, etc.) en una situación de uno contra uno ante el portero o realizar un salto vertical con dos manos. Si ponemos el foco en el equipo, se puede marcar como meta ser capaces de posicionarnos en arco en torno a la portería rival cada vez que atacamos. Eso sí, es importante tener en cuenta como entrenadores, y saber transmitirlo a nuestros jugadores, que no se espera un rendimiento perfecto por su parte, sino que cometer errores durante todo el proceso puede promover nuevos aprendizajes cuando se enfocan de la manera correcta.

Si se introducen objetivos relacionados con la competición, es fundamental que no estén relacionados directamente con la victoria o derrota. Hablar de resultados o ganar más partidos nunca es recomendable. Quizás, un objetivo competitivo como reducir el número de goles encajados sería más apropiado. Se puede proponer a los jugadores intentar disminuir el número de goles recibidos, tanto de forma general como de forma particular.

Es decir, acabar la temporada con menos goles, pero también intentar terminar cada partido o cada tiempo del partido por debajo de la media de la temporada pasada. De este modo, si la campaña anterior se encajaron una media de nueve goles por partido, en esta se puede plantear el reto de acabar cada partido con ocho o menos goles, dos o menos goles por periodo. Algo similar se podría proponer con las inferioridades numéricas.

### **ESTABLECER OBJETIVOS ADAPTADOS**

Las tareas y los objetivos de aprendizaje que marquemos como entrenadores deben ser lo más individualizados posibles ya que, de este modo, estarán adaptados a las posibilidades de cada jugador o del equipo. Al hacerlo, la probabilidad de éxito aumenta y, por tanto, es más fácil que los jugadores desarrollen una percepción de progreso y, consecuentemente, una sensación de competencia. Si se sienten competentes, desarrollarán una motivación más autodeterminada y, por tanto, un mayor compromiso deportivo. Por ello, encontrar el nivel óptimo de desafío y dificultad en las tareas para cada jugador o cada equipo es una de las características centrales de una intervención eficaz. Para conseguirlo, podemos utilizar tareas, en momentos clave de la temporada, para ponderar correctamente el nivel de exigencia. De este modo, sabremos si un objetivo se puede dar por adquirido y se puede plantear otro más difícil o, por el contrario, tenemos que seguir reforzándolo. No ser conscientes del nivel de progreso de nuestros jugadores en cada temporada o en cada categoría de formación puede hacer que no ajustemos correctamente nuestras propuestas de aprendizaje. Nunca debemos olvidar que nuestro papel como entrenadores es apoyar y orientar a los jugadores, no inhibir el deseo natural de aprender y crecer. Nuestra misión es diseñar sesiones de entrenamiento donde los jugadores puedan progresar y desarrollarse a su ritmo óptimo.

Por ejemplo, en el caso del trabajo de las superioridades numéricas, es común que desde edades tempranas se intente enseñar a jugarlas desde el posicionamiento cuatro-dos. Sin embargo,

en categorías de formación de base (e.g., infantil), es recomendable comenzar con la disposición tres-tres. Esta colocación de los jugadores en torno a la portería facilita la circulación de balón, lo que les posibilita opciones de pase más sencillas y, por tanto, más opciones de éxito. Conforme avanzan de categoría (e.g., cadete) y aumentan su dominio técnico-táctico, se puede introducir la disposición cuatro-dos, quizás más peligrosa y eficaz al establecer dos jugadores enfrente de la portería sobre la línea de dos metros, pero con un requerimiento mucho más alto de coordinación entre los miembros del equipo para hacer circular la pelota. Otro ejemplo sería las expectativas que les marcamos a los jugadores que desempeñan la posición de boya. Pretender que sean capaces de realizar un lanzamiento de revés al comienzo de su formación (e.g., alevín), quizás no esté ajustado a las posibilidades de la mayoría de los jugadores. Quizás, proponerles otras maneras de finalizar más sencillas (e.g., lanzamiento de barrido), les permita obtener éxito y, por tanto, sentirse competentes.

### **DAR UNA RETROALIMENTACIÓN CONSTRUCTIVA, CLARA Y PERTINENTE**

La retroalimentación se suele definir como aquellos procedimientos que se usan para comunicar a los jugadores la información referente a su aprendizaje que puede ayudarles a maximizar su rendimiento. Como directriz general, toda aquella información positiva y significativa que como entrenadores otorgamos a los jugadores, tiene el potencial de mejorar su aprendizaje y motivación al reforzar el sentido de competencia. Para que la retroalimentación sea útil y efectiva, debe utilizarse con frecuencia, pero sin llegar a saturar a los jugadores. No obstante, en ocasiones, los entrenadores nos vemos obligados a utilizar una retroalimentación negativa. En estos casos, debemos procurar incluir también elementos constructivos junto a los correctivos. En otras palabras, la información negativa debe complementarse con una evaluación positiva sobre lo que se está haciendo bien e instrucciones sobre cómo mejorar aquello en lo que se está fallando.

El enfoque de la retroalimentación es de vital importancia. Se suele decir que la retroalimentación tiene cuatro niveles. El primer nivel, daría únicamente información sobre el resultado. Es decir, si es correcto o incorrecto. Por ejemplo: “Ese lanzamiento no ha sido bueno”. Este primer nivel de retroalimentación puede incluir indicaciones para adquirir más información, como, por ejemplo: “Ese lanzamiento no ha sido bueno, tienes que levantar más el codo”. En segundo lugar, la retroalimentación puede dirigirse al proceso. Este tipo de retroalimentación se dirige a los procesos de aprendizaje para favorecer su comprensión. “Tienes que levantar más el codo cuando lanzas porque así podrás dirigir la pelota de arriba hacia abajo”. En tercer lugar, la retroalimentación a los jugadores puede centrarse en el nivel de autorregulación, incluyendo una mayor habilidad en la autoevaluación que les permite mejorar de forma autónoma su rendimiento. Por ejemplo: “¿Recuerdas cómo debes colocar el brazo para que el lanzamiento no se vaya alto? Intenta fijarte la próxima vez que realices un lanzamiento.” Este tipo de retroalimentación puede tener una gran influencia en la autonomía y la competencia de los jugadores, puesto que se les informa de cómo continuar mejorando a partir de sus propios conocimientos. En cuarto lugar, la retroalimentación puede ser de carácter personal y afectivo, no estando relacionada directamente con el rendimiento en la tarea. Por ejemplo: “Eres un gran lanzador”.

De los cuatro niveles comentados en el párrafo anterior, todos menos el último otorgan, en mayor o menor medida, información al jugador sobre el rendimiento en la tarea realizada. Sin embargo, los niveles dos y tres son, sin duda, los más interesantes al fomentar la reflexión y estimular la propia capacidad del jugador de detectar errores.

### **FAVORECER LA POSIBILIDAD DE DECIDIR**

Otorgar a los jugadores la posibilidad de decidir es una estrategia crucial que todos los entrenadores debemos intentar fomentar. Aunque creamos que no, el contexto deportivo da muchas oportunidades de

elección, lo que nos permite fomentar la autonomía de los jugadores de muchas formas diferentes. Sin embargo, como entrenadores, muchas veces evitamos ceder autonomía a los jugadores porque nos preocupa perder autoridad y tiempo de práctica. Asimismo, es importante destacar que favorecer la autonomía no es lo mismo que dejar que el jugador haga lo que quiera. La investigación y los conocimientos prácticos han demostrado que dar posibilidades de elección a los jugadores, cuando se realiza de manera progresiva y siguiendo una serie de pautas, es un método eficaz para mejorar la motivación autodeterminada de nuestros jugadores. No obstante, es importante señalar que ofrecer opciones superficiales, sesgadas o sin sentido puede ser perjudicial para los jugadores, ya que pueden percibir que no se confía en ellos.

Por ejemplo, como entrenadores podemos dar a los jugadores la opción de seleccionar entre diferentes tareas dentro de una sesión de entrenamiento o dejar que seleccionen el orden de los ejercicios o incluso que propongan una tarea. La oportunidad de decidir puede ofrecerse a partir de una selección que proponemos como entrenadores para esa sesión o sin ninguna restricción. Inclinarlos por una u otra estrategia dependerá, en gran medida, del grado de madurez, la autonomía y la experiencia que los jugadores tengan. Con jugadores jóvenes, con un bagaje de entrenamiento todavía limitado, podría ser mejor proponer y que ellos seleccionen, ya que puede que no posean aún los conocimientos necesarios para diseñar ellos mismos ejercicios adecuados. Además, al realizar la propuesta, hay que tener en cuenta que demasiadas posibilidades de elección pueden suponer una indecisión o fatiga mental. Se suele considerar que entre tres y cinco posibilidades es un abanico de opciones óptimo. Por otro lado, si los jugadores ya poseen una mayor madurez o una trayectoria más larga, se les puede dejar que propongan ellos directamente los ejercicios, una vez explicados los objetivos del entrenamiento. Incluso, en deportes de equipo como el waterpolo, cuando los jugadores ya tienen cierta experiencia, puede ser interesante consultarles sobre aspectos tácticos.

Se puede comenzar con decisiones sencillas como elegir una jugada ensayada después de un tiempo muerto o dejar que decidan cómo posicionarse en una superioridad numérica dependiendo del número de zurdos en el agua. Siempre será más fácil adherirse a un plan ideado desde el consenso que a un plan de juego impuesto exclusivamente por el entrenador. Con este tipo de acciones, además de hacer que los jugadores se sientan más autónomos y comprometidos con el equipo, sin duda, conseguiremos jugadores más inteligentes puesto que no reproducen, sino que producen.

### **CONSIDERAR TODAS LAS PERSPECTIVAS**

Hacer frente a las diferentes perspectivas de los jugadores o a sus comentarios negativos o, incluso, desafiantes, puede ser difícil. Sin embargo, como entrenadores debemos siempre tratar de forma respetuosa los puntos de vista de los jugadores, aunque no estén en línea con los nuestros. Ignorar sus perspectivas o presionarlos para que se comporten como nosotros queremos, puede ser muy perjudicial en el desarrollo de los procesos motivacionales de los jugadores. Por ello, reconocer sus opiniones y puntos de vista es fundamental para establecer una relación de confianza y cordialidad. Al hacerlo, estamos mostrando respeto por sus actitudes, sentimientos y pensamientos. Si como entrenadores queremos crear un entorno de aprendizaje seguro y afectuoso, deberemos abordar los sentimientos negativos con empatía.

Por ejemplo, pueden surgir conflictos con los jugadores por la manera de enfocar los entrenamientos o las competiciones o por la mayor o menor participación de unos y otros. Como entrenadores, debemos desarrollar un talante conciliador que nos permita llegar a puntos de encuentro con nuestros jugadores. ¿Qué hacer si, por ejemplo, durante la pretemporada los jugadores se quejan de la carga de trabajo físico? En primer lugar, hay que averiguar el motivo de dicha queja. ¿Es debido a la intensidad, al volumen o a la organización de las sesiones? Reflexionando a partir de su perspectiva, quizás podamos readaptar la planificación, respetando los

objetivos que nos habíamos marcado. Puede suceder que queramos desarrollar una base aeróbica durante la pretemporada pero que la forma de hacerlo, salir a correr todos los días durante una hora y nadar dos horas en la piscina, no sea del agrado de los jugadores. Como entrenadores, tenemos que ser empáticos y entender que a nuestros jugadores no les guste el trabajo físico de base. Al fin y al cabo, ellos se apuntaron a waterpolo para jugar con una pelota dentro del agua. Atender su punto de vista y buscar otras formas más lúdicas de trabajar la base aeróbica, puede favorecer la motivación y compromiso de los deportistas. Otro ejemplo sería el planteamiento táctico que seguir en un momento concreto de un partido. Si bien es cierto que como entrenadores tenemos una visión privilegiada de lo que está sucediendo en el agua, al tener la posibilidad de observar las acciones en su conjunto, no menos cierto es que son los jugadores los que las están experimentando en primera persona. Integrar su punto de vista en nuestras decisiones no solo es una señal de respeto hacia ellos, sino que puede ser de gran ayuda a la hora de reestructurar nuestro planteamiento. No hay que olvidar que, al hacerlo, estaremos adecuando nuestra idea a sus posibilidades.

### **PROMOVER LA COOPERACIÓN Y COHESIÓN GRUPAL**

Algo muy relevante que debemos tener en cuenta los entrenadores es que no somos los únicos que podemos mejorar la motivación de nuestros jugadores. Los compañeros de equipo, si creamos el ambiente propicio, pueden actuar como altavoz de nuestras estrategias y maximizar la influencia de estas en la motivación de los demás jugadores. De hecho, investigaciones recientes sugieren que la retroalimentación positiva de los compañeros puede ser, en determinadas ocasiones, incluso más eficaz que la proporcionada por los entrenadores. Sin duda, los compañeros pueden ser claves para desarrollar la satisfacción de competencia y de relación social. Las relaciones de buena calidad entre los jugadores y, especialmente, el sentimiento de aceptación y pertenencia dentro del equipo

puede ayudar a desarrollar una motivación más autodeterminada. Para fomentar estas relaciones positivas entre jugadores, como entrenadores debemos hacer hincapié en la colaboración entre todos los jugadores y en el valor del equipo por encima de los intereses individuales.

En primer lugar, hay que transmitir a los jugadores que la cooperación y la creación de sinergias en un equipo son imprescindibles para lograr los objetivos. Para ello, es fundamental proponer tareas y ejercicios donde se requiera la participación de uno o varios compañeros para lograr el objetivo. Eso sí, de una manera inherente al propio juego. Por ejemplo, si el problema es la baja interacción entre determinados componentes del equipo, quizás la solución pase por el diseño de ejercicios y tareas en grupos reducidos de tres o cuatro jugadores donde la participación de todos ellos sea esencial para lograr el objetivo. En segundo lugar, tenemos que evitar desarrollar comportamientos que puedan minar los procesos de cooperación. Es aconsejable minimizar la comparación entre jugadores y, por supuesto, abstenerse de focalizar los errores o aciertos en individuos concretos. Por ejemplo, es habitual resaltar los goles por encima de otras acciones de juego, felicitando únicamente, en la mayoría de los casos, al jugador que ha marcado el gol. Le aplaudimos y, en ocasiones, incluso lo sacamos del agua para que se lleve la ovación y reconocimiento del público. ¿Qué pensará el compañero que ha posibilitado la opción de lanzamiento moviéndose para generar un espacio que puede ser aprovechado por el lanzador? Bastante veces, inconscientemente, restamos importancia a comportamientos esenciales en los deportes de equipo. Reconocer y dar valor a acciones como buscar siempre un pase más, indispensable para generar posiciones de lanzamiento ventajosas o ayudar a un compañero en las transiciones defensivas, cambiándole la marca, refuerzan el valor de la cooperación.

### **FOMENTAR LA PROACTIVIDAD**

Para generar mecanismos de cooperación es importante animar a los jugadores a intervenir y

participar de forma habitual. En primer lugar, es una señal de confianza y respeto hacia ellos, lo que puede favorecer una relación más fluida y cercana entre el entrenador y los jugadores o entre estos últimos. En segundo lugar, animar a los jugadores a tomar la iniciativa y a ser críticos redundará en su aprendizaje. Para ello, como entrenadores, podemos insistir a los jugadores en que pidan nuestra opinión sobre su rendimiento y posibilidades de mejora siempre que lo deseen. De esta forma, fomentamos su autonomía y su autorregulación durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. En tercer lugar, tenemos que ser conscientes que muchos jugadores no preguntan porque creen que vamos a pensar que son menos competentes que sus compañeros. Está en nuestra mano hacerles ver que, para la búsqueda del conocimiento y mejorar sus aprendizajes, es importante cuestionarse cosas y hacer preguntas. Es importante que entiendan que lo normal cuando se aprende es no saber y que, muchas veces, cuanto más se sabe, menos certezas se tienen. Además, podemos hacerles ver que una pregunta que ellos pueden considerar estúpida, quizás, puede ayudar a los que le rodean.

### DEMOSTRAR INTERÉS PERSONAL

Como entrenadores, debemos tratar de desarrollar una conexión positiva y significativa con nuestros jugadores, de manera que los jugadores tengan la sensación de que son valorados, apoyados y respetados. Para conseguirlo, nuestra labor como entrenadores es demostrar preocupación por la vida personal de los jugadores y favorecer la curiosidad por los intereses de nuestros jugadores. Naturalmente, este interés debe ser apropiado y dentro de la ética profesional. Acciones tan sencillas como preguntar por su desempeño académico o entablar una conversación sobre sus centros de interés, pueden suponer una mejora sustancial en la relación entrenador-jugador. Si no lo hacemos, el jugador puede desarrollar la sensación de que solo nos interesamos por él por su rendimiento deportivo. Por ejemplo, podemos observar que durante la última semana uno de nuestros jugadores está más distraído o nervioso de lo

habitual. Apreciamos que le cuesta concentrarse en las tareas que se proponen o que está más irritable. Quizás, iniciar una conversación no invasiva en la que le demos nuestro apoyo puede ayudarle a superar esa dificultad.

### BIBLIOGRAFIA

- \* Manninen, M., y Yli-Piipari, S. (2021). Ten Practical Strategies to Motivate Students in Physical Education: Psychological Need-Support Approach. *Strategies*, 34(2), 24-30. <https://doi.org/10.1080/08924562.2020.1867270>
- \* Ntoumanis, N., Quested, E., Reeve, J., y Cheon, S. H. (2017). Need-supportive communication: Implications for motivation in sport, exercise, and physical activity. In B. Jackson, J. A. Dimmock, J. Compton (Eds.). *Persuasion and communication in sport, exercise, and physical activity* (pp. 155-169). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315624365-10>
- \* Ryan, R.M., y Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- \* Teixeira, P. J., Marques, M. M., Silva, M. N., Brunet, J., Duda, J., Haerens, L., La Guardia, J., Lindwall, M., Lonsdale, C., Markland, D., Michie, S., Moller, A. C., Ntoumanis, N., Patrick, H., Reeve, J., Ryan, R. M., Sebire, S., Standage, M., Vansteenkiste, M., Weinstein, N., Weman-Josefsson, K., Williams, G. C., y Hagger, M. S. (2020). Classification of techniques used in self-determination theory-based interventions in health contexts: An expert consensus study. *Motivation Science*. <https://doi.org/10.1037/mot0000172>